

### **Самомассаж «Кран откройся»**

«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся!» – аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга

### **Пальчиковая игра «Котик»**

*(Гладить одной рукой другую как будто это котик, а потом поменять руки)*

Гладим котика рукой.

Выгнул спинку он дугой.

Потянулся он, зевнул,

Замурлыкал и заснул.

### **Пальчиковая игра «Дом»**

Мы построим новый дом! - Показываем крышу

Дружно в доме заживём. - Складываем руки в замочек

В нашем домике окошко. - Делаем из пальчиков окошко

Загляни туда, Антошка! - Смотрим в окошко



## ***Массаж «Неболейка»***

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

*(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

*(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе)*

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

*(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)*

Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!

*(потирают ладони друг о друга)*